

# RapSit

du PEPPER POD



## DANS CE NUMÉRO

1. Un gala qui passera à l'histoire!
2. Mercredis Femmes Fortes
3. LifeShops<sup>MD</sup> de l'automne
4. Une forêt qui s'épanouit
5. Les coulisses du gala
6. Rencontrez l'équipe
7. Programme LifeShop<sup>MD</sup> II et partenariat avec la Fondation La Patrie gravée sur le cœur

## Un gala qui passera à l'histoire!

Qu'obtient-on en conjuguant un Musée canadien de la guerre décoré de 30 arbres gigantesques (ils avaient l'air petits à la pépinière!), une *She-Shed* remplie de trouvailles, et une maîtresse de cérémonie qui capte brillamment l'attention et l'enthousiasme de près de 500 invités? Un gala d'anniversaire pour le Pepper Pod!

La soirée s'est tenue en solidarité avec nos frères et sœurs d'armes qui avaient perdu leur commandante en chef à peine deux jours avant le gala. Catherine Priestman, vêtue d'une magnifique robe verte à paillettes et chaussée d'espadrilles vertes, a animé la soirée avec la juste dose de respect, d'humour et de plaisir. Elle a taquiné les membres du 22<sup>e</sup>, souligné la contribution des commanditaires et tenu un moment de silence en hommage à la reine défunte.

**Un grand merci à  
Ross MacDonald  
pour avoir pris tous  
les photos au gala !**

Visitez sa page Instagram :  
<https://www.instagram.com/rossmtbiker/>



L'invité d'honneur, le général Wayne Eyre, a parlé de son soutien indéfectible au Pepper Pod et à toutes les femmes qui servent ou ont servi dans les forces armées.

Sandra a présenté sa vision d'un réseau de femmes fortes, prêtes à soutenir la génération montante de jeunes femmes qui adoptent le mode de vie militaire. « Nous serons une véritable force. Nous serons des mentores, des alliées et des guides. Mais surtout, nous serons leurs sœurs d'armes ».

Sandra a profité de l'occasion pour remercier les femmes qui ont participé aux Lifeshops. « Vous m'avez fait cadeau de votre courage, de votre confiance, de votre vulnérabilité et de vos histoires. Je vous ai fait cadeau d'un nouveau clan. »

La chanson *I'm a Soldier*, coécrite par Jessica Hewitt, ancienne participante à un *Lifeshop*, a été lancée au cours de la soirée. Chantée par Amy Bishop de Calgary (une voix qui donne la chair de poule!), elle sera diffusée sur Spotify dans les semaines à venir. Nous vous tiendrons au courant!

**De l'avis général, la soirée a été un succès sur toute la ligne.**

Alors, quelle sera la suite? Allons-nous récidiver l'an prochain? Les arbres auront encore grandi d'ici là...





## LifeShops<sup>MD</sup> de l'automne

Les Transitions Lifeshops<sup>MD</sup> sont des camps de deux jours et deux nuits. Les groupes sont composés de huit femmes et d'une animatrice. Les participantes sont soumises à une série d'exercices qui leur permettront de :

- Reconnaître l'impact des transitions majeures sur le sens d'identité.
- Voir les transitions comme des occasions uniques de croissance.
- Réfléchir aux facteurs qui ont motivé la décision de changement.
- Apprendre à créer des cartes mentales afin d'éliminer les croyances qui limitent l'esprit.
- Construire un nouveau réseau d'appui.
- Ne pas craindre la vulnérabilité et s'ouvrir aux autres participantes.

Les Transitions Lifeshops<sup>MD</sup> sont conçus pour les femmes : anciennes combattantes, futures vétéranes, conjointes de militaires et membres de la GRC.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur la page [HTTPS://PEPPERPOD.CA/FR/LIFESHOPS/](https://pepperpod.ca/fr/lifeshops/)

Si vous avez des questions, contactez-nous à l'adresse [JULIA@PEPPERPOD.CA](mailto:julia@pepperpod.ca)



**Vous êtes une ancienne participante à un Lifeshop<sup>MD</sup>?**

Nous vous invitons à partager votre expérience avec notre lectorat.

Envoyez-nous un petit texte de quelques lignes décrivant ce que vous avez retiré de cette rencontre de filles.

Nous serons ravies de vous lire!

## Une forêt qui s'épanouit

Le Pepper Pod est un centre de ressourcement niché dans la forêt de la Gatineau. Il suffit de jeter un coup d'œil à l'extérieur pour voir comment les immenses arbres s'appuient et se soutiennent mutuellement pendant les épisodes de tempête et de vent violent.

C'est ce que nous faisons aussi! Nous nous appuyons sur des partenaires qui croient en notre mission et qui nous soutiennent d'une multitude de façons. Chaque mois, nous mettons en lumière certains de ces précieux partenaires.

- La **Fondation québécoise des vétérans** et la **Fondation Barry F. Lorenzetti** se sont engagées à l'endroit du Pepper Pod avant même son ouverture! En 2020, le projet était encore embryonnaire, mais ces deux fondations ont accepté de financer entièrement l'aménagement de notre espace de travail et de notre salle de conférence. Les personnes qui nous ont rendu visite savent à quel point cet espace est magnifique et confortable! Les deux fondations se sont à nouveau associées pour être commanditaires Platine officiels de notre gala, le 10 septembre 2022 au Musée canadien de la guerre à Ottawa. Nous sommes très reconnaissantes de leur soutien inconditionnel. Merci!
- **Commissionnaires Ottawa** et les **Commissionnaires du Québec** ont également joué un rôle déterminant pour faire du Pepper Pod ce qu'il est aujourd'hui. Dès le début, ils ont financé le dortoir douillet et mille et un autres projets comme l'éclairage, la signalisation, la table de la salle à manger, l'aire de feu de camp extérieure, et ainsi de suite. Depuis de nombreuses années, les Commissionnaires fournissent des emplois de qualité aux anciens combattants et aux membres de leur famille. Nous partageons cet engagement à assurer le bien-être des vétérans et vétéranes, et nous sommes comblées de compter les Commissionnaires au rang de nos précieux partenaires.

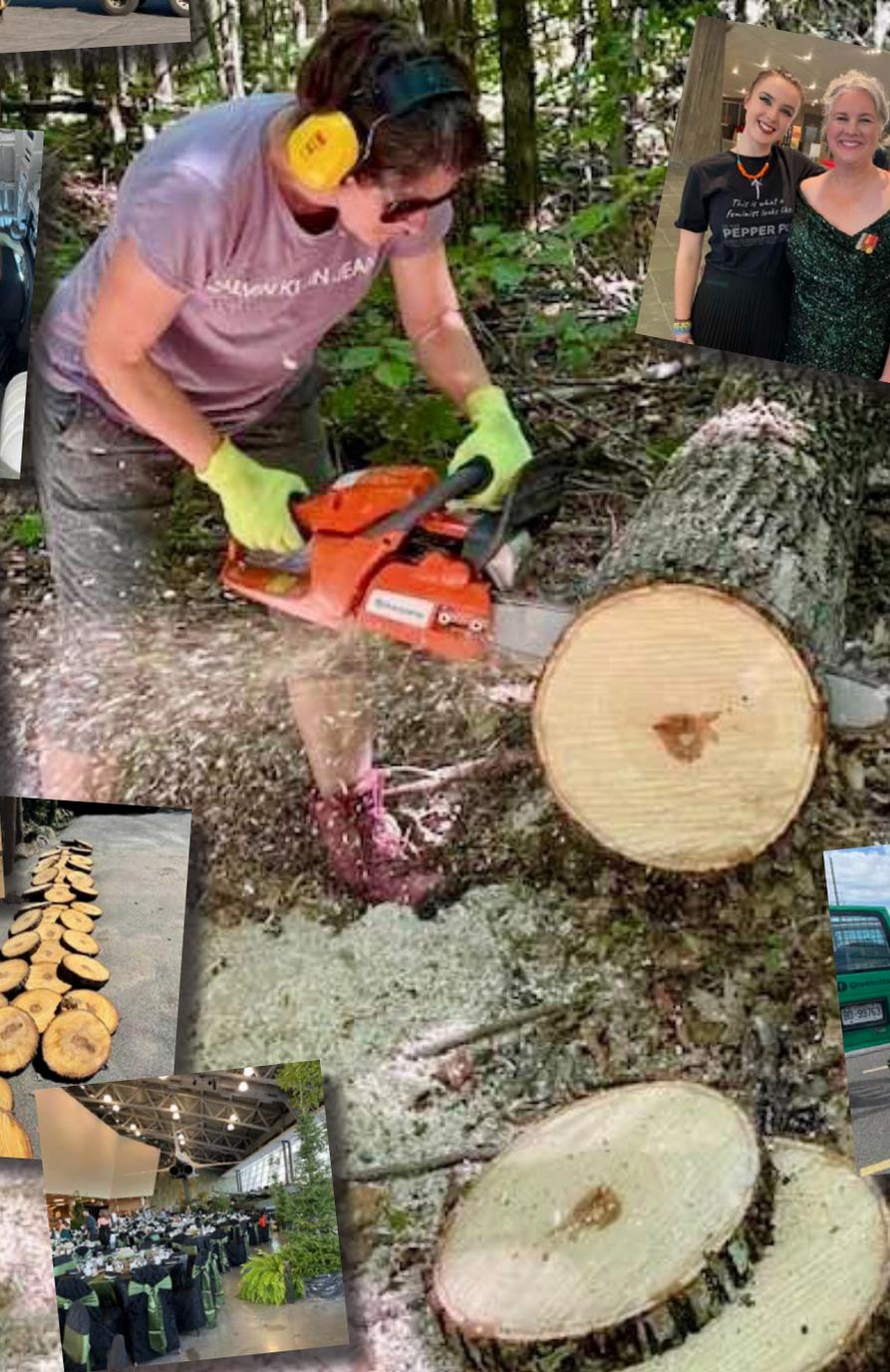


## Les coulisses du gala

Nous avons réuni près de 500 personnes à l'occasion de notre soirée de gala.

Voici un aperçu du travail herculéen que nous avons accompli pour y arriver!

**Merci aux bénévoles!**



## RENCONTREZ L'ÉQUIPE DU PEPPER POD...

des femmes qui n'ont rien d'ordinaire!



**Sandra Perron**

Raffole du fromage, fait des randonnées quotidiennes dans le parc de la Gatineau et a appliqué un vernis à ongles vert sur ses orteils à l'occasion du gala.

**Julia Thomas**

Aime cuisiner, habite au sommet d'une colline et sa longue entrée pourrait se substituer à un parcours de luge olympique et a deux beaux garçons qui grandissent à la vitesse de l'éclair.



**Linda Dumouchel**

Partage sa vie entre Beaumont, Montréal et Chelsea (Clairement, nous préférons sa tranche de vie à Chelsea!) et est imbattable au jeu de lettres Bananagrams...



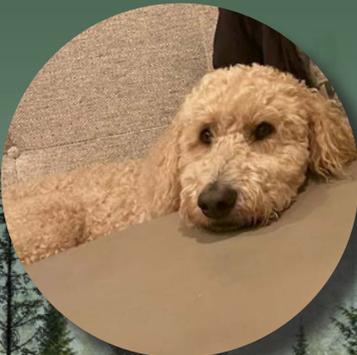
**Cathy Priestman**

Contrairement à Sandra, n'aime pas le fromage. Voit la vie en orange, sa couleur préférée, et porte (trop?) souvent un chandail décoré de l'image d'un immense poulet.



**Gunther**

Le chien-mascotte du Pepper Pod ne manque pas une occasion de s'asseoir sur les pieds des gens et creuse la terre à l'occasion. Il éprouve une crainte des bébés humains, mais n'hésite pas à pourchasser les ours.



**LIFESHOPS<sup>MD</sup> II ET  
PARTENARIAT AVEC LA  
FONDATION LA PATRIE  
GRAVÉE SUR LE CŒUR**

Le Pepper Pod a récemment conclu un partenariat avec la Fondation La Patrie gravée sur le cœur. Ça promet!

Grâce au soutien du Fonds Capitaine Nichola Goddard, le Pepper Pod lancera des programmes *Lifeshops II* en 2023. Les activités seront ouvertes à celles ayant participé à un premier *Lifeshop*. Ces rencontres seront tout aussi percutantes, émouvantes et transformatrices, mais un brin plus expérientielles.

Nous n'en disons pas plus pour le moment! Visitez le site [PEPPERPOD.CA/FR](http://PEPPERPOD.CA/FR) pour suivre les nouveautés à ce sujet.

### **Vous ne pouvez pas vous joindre à nous ?**

Pourquoi ne pas faire un don pour soutenir notre mission ?

***FAITES UN DON ICI***

Nous avons besoin de votre aide pour nous appuyer et continuer à développer nos programmes. Nous voulons grandir intelligemment; diversifier nos services et garder le centre de ressourcement magnifique.

LE / THE  
**PEPPER POD**  
Centre de ressourcement des vétéranes  
Retreat Centre for Women Veterans